

請支持
電子版

為了讓你們可得到最快最新的活動資料，
又為環保出一分力，
我們希望你們大力支持家訊電子版。
請你們用以下的回條，提供電郵地址，並交到任何一間
社會福利署屯門區的綜合家庭服務中心。

社會福利署
Social Welfare Department

2024年9月~12月

家訊
2024年8月出版

東屯門綜合家庭服務中心
屯門安定邨安定友愛社區中心2樓
電話：2476 2633
南屯門綜合家庭服務中心
屯門湖景邨湖碧樓地下1-7號及9-16號
電話：2450 1427 / 3619 1255
西屯門綜合家庭服務中心
屯門大興政府合署2樓201室
電話：2467 1034



索取或停收
「家訊」

如欲索取或停收「家訊」，請填妥下列回條，並透過郵寄、傳真或親身交回以下其中一間中心即可。
本「家訊」乃免費刊物，歡迎區內居民或有興趣人士索取。
根據【個人資料（私隱）條例】，你隨時可以書面通知本署，選擇停收「家訊」。

致：社會福利署東屯門綜合家庭服務中心（傳真：2441 8376）
社會福利署南屯門綜合家庭服務中心（傳真：2457 7465）
社會福利署西屯門綜合家庭服務中心（傳真：2469 3267）

本人現以書面通知貴署，選擇 **收取 / 停收** 免費「家訊」刊物。

姓名：_____ 聯絡電話：_____

電郵地址：_____

通訊地址：_____

日期：_____ 簽署：_____



2023-2024年度

「關懷家人、愛錫自己、共享喜悅」
文件袋設計比賽

「好家庭學苑」每年都會舉辦以「家」和「愛」為主題的比賽給屯門區居民參與。本年度「好家庭學苑」希望藉著「關懷家人、愛錫自己、共享喜悅」文件袋設計比賽，鼓勵大家向家人表達愛與關懷，一起做喜歡的活動，同時關心自己的需要，一同建立和享受家庭中美好的時光。是次比賽參加者以拼貼和繪畫方式設計文件袋，作品色彩繽紛，能表達與家人相處時的喜悅。多位評審絞盡腦汁，在眾多的作品中選出4個優異獎和3個入圍獎。現在讓我們一同欣賞得獎作品。



親子組優異獎
葉靖霖小朋友家庭



親子組優異獎
梁樂天、梁志廣、黃淑瑩家庭



家庭/個人組別優異獎
鄭玉娘女士



家庭/個人組別優異獎
梁金英女士

社會福利署

東、南、西屯門綜合家庭服務中心位置圖



「好家庭學苑」活動報名程序



1. 本年度「好家庭學苑」活動不設先到先得，改為抽籤取錄。
2. 除個別單位列明特定報名方法的活動外(不須抽籤)，所有學員須往社署三間綜合家庭服務中心報名，以安排抽籤取錄。
3. 學員須按照「好家庭學苑」活動一覽表左列的「編號」填報活動報名表，每個「學員編號」在報名週只可報名參加最多5個活動。
4. 每个月的第二個星期為下個月活動的報名週。
5. 每个月的第三個星期三下午3時進行抽籤，抽籤地點為三間社署綜合家庭服務中心。
6. 每間社署綜合家庭服務中心會為其服務範圍內的機構抽籤(詳情請參考下表)。
7. 中籤名單會由活動舉辦單位在其中心公佈結果。未能成功中籤人士/家庭則不會獲得通知。
8. 抽籤日之後，如個別活動仍有餘額，參加者可向相關中心查詢及報名。

機構名稱	代號	地址	電話	
01. 社會福利署東屯門綜合家庭服務中心	HE	屯門安定邨安友愛社區中心2樓	2476 2633	會員登記及查詢
02. 香港家庭計劃指導會屯門婦女會	HFP	屯門友愛邨愛勇樓417-419室	2613 2177	只接受查詢
03. 香港聖公會屯門綜合服務賽馬會青年幹線	HJC	屯門友愛邨愛樂樓120-130室地下	2451 2345	會員登記及查詢
04. 救世軍屯門東青少年綜合服務	HSA	屯門富豪邨服務設施大樓五字樓	2467 7200	會員登記及查詢
05. 社會福利署保護家庭及兒童服務課(屯門)	HFC	屯門安定邨安友愛社區中心4樓	2618 5710	只接受查詢

(以上1-5中心舉辦的小組及活動均在 **東屯門綜合家庭服務中心** 進行抽籤)

機構名稱	代號	地址	電話	
06. 社會福利署南屯門綜合家庭服務中心	HS	屯門湖景邨湖碧樓地下1-7及9-16號	2450 1427 / 3619 1255	會員登記及查詢
07. 新生精神康復會安泰軒(屯門)	HNL	屯門湖景邨湖翠樓地下9-15號	2450 2172	會員登記及查詢
08. 香港基督教女青年會蝴蝶灣綜合社會服務處	HYW	屯門蝴蝶邨蝶聚樓地下	2466 0136	會員登記及查詢
09. 香港家庭福利會家福中心	HFW	屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104-106號	2465 6868	會員登記及查詢
10. 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心	HNA	屯門湖景邨湖光樓地下	2456 9577	只接受查詢
11. 香港善導會陳震夏怡翠軒	HYC	新界屯門龍門路蝴蝶灣公園	2618 8713	只接受查詢

(以上6-11中心舉辦的小組及活動均在 **南屯門綜合家庭服務中心** 進行抽籤)

機構名稱	代號	地址	電話	
12. 社會福利署西屯門綜合家庭服務中心	HW	屯門震寰路16號大興政府合署2樓201室	2467 1034 / 3101 2310	會員登記及查詢
13. 基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心寶田中心	HEL	屯門寶田邨寶田商場三樓301室	2462 1700	只接受查詢
14. 基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心兆康中心	HEL	屯門兆康苑商場二樓227號	2465 7166	只接受查詢
15. 基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心	HJF	屯門兆康苑商場三樓301號	2461 8099	只接受查詢
16. 救世軍屯門青少年綜合服務	HTM	屯門大興邨興平樓地下13至24號	2461 4741	只接受查詢
17. 香港明愛屯門綜合家庭服務中心	HC	屯門良景邨良俊樓地下1-5號	2466 8622	只接受查詢
18. 香港聖公會屯門精神健康綜合社區中心樂喜聚	HSK	屯門震寰路82號康恩園	2465 3210	只接受查詢
19. 香港復康會社區復康網絡大興中心	HRN	屯門大興邨興昌樓26-33號地下	2775 4414	只接受查詢

(以上12-19中心舉辦的小組及活動均在 **西屯門綜合家庭服務中心** 進行抽籤)

「好家庭學苑」獎勵計劃

1. 凡參加2024-2025年度「好家庭學苑」活動，必須登記成為「好家庭學苑」的學員，登記後可獲取精美禮品一份，舊學員亦須重新登記。
2. 學員於2024年10月至2025年6月期間參加「好家庭學苑」內活動達到五項或以上，可獲頒發證書。
3. 學員參加活動可獲分數(不同項目，不同分數)，2024年10月至2025年6月期間累積最高分數的學員及其家人將獲邀參加結業禮。
4. 如學員於參加活動時因遲到、早退而未能出席活動時間達 75% 或以上者，將不給予任何分數，小組活動則以每節/全期計算。
4. 以家庭為單位的活動，家庭成員只包括直系親屬及祖父母，個別情況，可向舉辦活動之單位查詢。
5. 各活動主辦單位會於活動前以電話聯絡成功報名之申請人，未能成功報名人士則不會獲得通知。如有查詢，請聯絡有關活動的主辦單位。
6. 家庭 / 親子活動只計一次分數；個人活動，例如講座，則可每人(合乎參加資格人士)計一次分數。
(學員須於2025年7月5日或之前將活動記錄冊交回主辦單位作統計)

注意事項

1. 除特別註明外、本計劃內所有活動費用全免。
2. 出席活動時請帶同活動記錄冊供工作人員登記。
3. 如遺失活動記錄冊，可申請補發，費用全免，但已獲發的分數卻無法追溯。
4. 除收到學員於活動前通知外，本計劃的統籌單位可把活動紀錄(包括相片、錄影、錄音...等)刊登或發佈於社會福利署的媒體(包括刊物、網頁、影視媒體...等)。
5. 「好家庭學苑」學員須為屯門區居民。
6. 其他注意事項，請參考本刊第3頁。

社會福利署 轄下 綜合家庭服務中心

活動 申請須知



1. 報名方法：申請人必須親自到主辦活動的綜合家庭服務中心接待處填寫報名表格，電話報名恕不接受。
2. 申請人及其家庭於報同一項活動時只需遞交一份申請表，重覆申請將會被取消資格。
3. 有關抽籤的各項安排：
 - 抽籤由最少二名職員負責，地點請留意各中心通告。歡迎有關活動已報名人士到場監票，逾時不候。
 - 抽籤結果將張貼於中心佈告板，申請人需自行查閱抽籤結果。中籤者恕不個別通知。
 - 中籤人士及家庭必須於中籤名單公佈日起計的五個工作天或指定日子內，帶同所有參加者的身份證明文件或有關文件副本到中心登記。逾時、提供虛假資料或未能提供身份證明者，其資格將被取消及由後補名單補上。後補人士將獲個別通知。
4. 活動一經報名，不得轉讓、更改或調動。
5. 若活動不能如期舉行，個別中心將按照自訂的機制安排補辦或取消活動。
6. 所有活動報名和內容以中心最後公告為準。
7. 對於是否接納參加者的申請及活動名額事宜，中心保留最終決定權。
8. 以上資料如有更改，恕不另行通知。
9. 除收到參加者事前以中心指定的表格特別聲明外，中心可把活動的記錄(包括相片、錄影、錄音...等)刊登或發佈於社會福利署的媒體(包括刊物、網頁、影視媒體...等)。

惡劣天氣下的 活動安排

為保障中心服務使用者的安全，所有活動舉行前兩小時，凡天文台發出雷暴、風暴或暴雨警告訊號，社會福利署屯門區各綜合家庭服務中心的室內活動及戶外活動將作如下安排：

天氣情況	中心室內活動	戶外活動
一號風球 T₁	照常進行	水上活動取消
三號風球 L₃	兒童及親子活動取消，成人活動照常進行	取消
八號風球 ▲₈	取消，如： 上午7時前改掛三號風球，成人日間活動照常進行 正午12時前改掛三號風球，成人下午活動照常進行 下午5時前改掛三號風球，成人晚上活動照常進行	取消
黃色暴雨警告	照常進行(家長須留意天氣變化)	取消
紅色暴雨警告	照常進行(家長自行決定讓兒童出席活動，但出席的兒童須由成人護送下離開中心)	取消
黑色暴雨警告	正常進行中的活動如常，未開始之活動暫停進行。 (參加者應留在安全地方直至黑色暴雨警告訊號除下。在安全情況下，兒童須由成人護送下離開中心)	取消
雷暴警告	在天氣情況許可下，中心室內活動、參觀、日營及度假營的室內活動照常進行。	水上及野外活動(如遠足及戶外旅行等)取消

●如因惡劣天氣影響而未能如期舉行的活動，中心會視乎實際情況決定活動是否補辦。



好家庭學苑

2024年10月至12月活動一覽表



10月份活動 (以下活動由2024年9月9日上午10時開始接受報名，除特別註明外，報名以抽籤形式取錄。抽籤日期為9月17日下午3時，抽籤地點請參考「好家庭學苑」活動報名程序。)

講座系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HW1	優質離異系列：「談何容易？」 如何與子女談離異 [西屯門綜合家庭服務中心及 童心理解中心合辦]	1. 認識離異後的心理狀態，生活的轉變。 2. 認識父母離異對子女的影響，包括生活、 學習和情緒。 3. 如何回應子女對離異的疑問。	03.10.2024 (星期四)	晚上 6:15-7:45	以網上形式 舉行	區內家長	30	20分
HS2	愛相聚之 肩頸痛講座 [南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日周社區康復中心合辦]	由物理治療師講解頸及肩部常見疼痛及伸 展限制問題、成因、徵狀、治療及日常護 理。	05.10.2024 (星期六)	上午 10:00-11:00	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西 日周社區康復中心 安泰軒	10 -	10分
HFP3	緊急危機應變(二) [家計會屯門婦女會及 緊急應變中心合辦]	1) 升降機急升急墮，電光火石之際，如何 自救。 2) 日常生活中交通意外事故如何應對。 3) 遇到精神失常、情緒激動的人士如何應 對。	07.10.2024 (星期一)	下午 2:00-3:30	友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲 或以上居民	20	10分
HRN4	接納與承諾治療體驗工作坊 [香港復康會社區 復康網絡大興中心]	簡介接納與承諾治療，讓你初步認識如何 接納情緒的出現，積極生活。 收費：\$10	29.10.2024 (星期二)	上午 10:00-11:30	屯門大興邨 興昌樓 26-33號地下	長期病患者 及家屬	5	10分

小組系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HC5	男士活動—每月一聚 (八月至十一月) [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	每月聚集中心男士成員，大家一起學習、 分享、玩樂，建立社交網絡。 費用：全免(會員)/ (非會員)	25.09.2024、 30.10.2024、 27.11.2024 (逢星期三/五) 共3節	晚上 7:30-9:00	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號	男士	4	每節 10分
HC6	鞏固未來： 自閉症兒童家長小組 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	透過小組，照顧者可學習抗「逆」技巧， 提高面對壓力靈活性，同時增強家庭感 心理健康；其中一節更為孩子安排「RABI 社交機械人課程」，提升孩子的社交技巧 和應對能力，面對生活變化和困難。 內容： • 認識情緒 • 放鬆身心技巧 • 同路人分享 • RABI社交機械人課程(小朋友參與) 費用：\$20(會員)/ (非會員) 備註：第四節(RABI社交機械人課程)為親 子活動，由香港中文大學研究團隊 安排帶機械人到中心供小朋友體驗	02.10.2024、 09.10.2024、 16.10.2024 (逢星期三) 共3節	上午 10:00-11:30	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號	育有6-12歲 自閉症兒童 之家長	3	每節 10分
HC7	Dart Focus「鏢得其所」 飛鏢小組 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	透過飛鏢活動的體驗，享受個人專注的時 刻，提高專注度，挑戰你的手眼協調！向 著目標「鏢得其所」！ 費用：\$20(會員)/ (非會員) 備註：1) 請穿著輕便服飾	02.10.2024、 09.10.2024、 16.10.2024、 23.10.2024 (逢星期三) 共4節	晚上 7:30-9:00	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號	18歲至40歲 社區人士	4	每節 10分
HJC8	踢出我天地(10月) [香港聖公會屯門綜合服務 賽馬會青年幹線]	以小組形式進行足球練習，教導組員如何 跟他人溝通及合作，亦訓練他們的團隊精 神。	05.10.2024、 12.10.2024、 19.10.2024、 26.10.2024 (逢星期六) 共4節	中午12:00 - 下午1:00	友愛邨 愛樂樓地下 120-130號	6-10歲兒童	8	20分
HC9	「童」你玩積木 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	在六色積木的世界裡，孩子可以發揮創造 力，綻放星星的光芒！一連串積木的小任 務，孩子從玩樂中學習到：創造力、社交智 慧、團隊精神，以及好好表達自己的情緒 及了解別人的感受。 費用：\$20(會員)/ (非會員) 備註：1) 完成3次或以上活動及出席「親子 同樂日」活動日得到一套六色積 木，附送積木小奇兵的稱號。	05.10.2024、 12.10.2024、 19.10.2024 (逢星期六) 共3節	下午 2:00-3:15	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號	小二至小四 懷疑或確診為 有特殊學習 需要(SEN) 的學生	3	每節 10分

HC10	品格教育的 四堂課 x 六色積木 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	透過六色積木、身體律動的遊戲等，讓家 長從中體驗品格教育的四堂課。 第一節：創造力 第二節：仁慈 第三節：幽默感 第四節：自我控制 費用：\$20(會員)/ (非會員)	07.10.2024、 14.10.2024、 21.10.2024、 28.10.2024 (逢星期一) 共4節	上午 10:00-11:30	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號	家長 (育有小一至 小五)的家長 (不設託兒 服務)	3	每節 10分
HJC11	「接納與承諾」 治療家長小組 [香港聖公會屯門綜合服務 賽馬會青年幹線]	管教子女原來也不是一件易事，家長去 了解及接納自己的情緒，覺察自己的情緒及 價值觀，亦可以是一件有助管教的事。小 組以「接納與承諾」治療作為介入手法， 協助家長梳理自己的情緒，認識管教子女 的價值觀，以及為親子相處找到適合的承 諾行動。	12.10.2024、 19.10.2024、 02.11.2024、 09.11.2024、 12.11.2024 (逢星期六) 共5節	上午 10:00-12:00	友愛邨 愛樂樓地下 120-130號	育有6-24歲 子女之家長	8	20分
HC12	Chill愛自己(II) [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	結婚後想成為好太太，成為母親後想成為 好媽媽，生活忙著照顧家人，卻容易忘了 照顧自己。在「Chill愛自己」中，一月一 次，一個早上，一個半小時，你仍是你， 好好愛自己！ 費用：\$50(會員)/ (非會員) 備註：活動分別為獨樹一格、一人一故事 劇場、這個聖誕鬆一Zone、新年廚房	24.10.2024、 19.12.2024、 23.01.2025 (逢星期四) 共3節	上午 10:00-11:30	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號	家長 (正育有18歲 或以下的子女)	3	每節 10分
HC13	「抱緊我」 婚姻培育小組II [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	本小組以家庭系統角度，按照蘇珊強森博 士的「抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話」， The Hold Me Tight Program-Con versations for connection (John- son,2008)及「情緒取向」治療理論作為藍 本。活動透過夫婦共同體驗和現場演練， 協助夫婦培養新的溝通技巧，提升情感連 結，建立夫婦間安穩的依附關係。 費用：\$400/對(會員)/ (非會員) 備註：本活動與明愛天水圍綜合家庭服務 中心合辦	25.10.2024、 01.11.2024、 08.11.2024、 15.11.2024、 22.11.2024、 29.11.2024、 06.12.2024、 13.12.2024 (逢星期五) 共8節	晚上 7:30-9:30	屯門曠世主堂	準婚/ 已婚夫婦	3	每節 10分

其他

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HFP14	扭擰汽球-學習訓練 [家計會屯門婦女會]	由本會愛打氣義工隊、教授扭擰可愛汽球 造型。	05.10.2024 (星期六)	上午 10:00-11:30	友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲 或以上居民	5	10分
HFP15	活力開心操 [家計會屯門婦女會]	由本會快樂舞者義工隊協助教授，透過輕 快音樂坐著椅子之簡單活力運動操。	18.10.2024 (星期五)	下午 2:30-4:00	友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲 或以上居民	8	10分
HC16	婚內研究社 - 婚內戀、婚內戀 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	無論男性或女性，丈夫或妻子，都可能 會有婚外情。我們一同了解婚外情成因及帶 來的危機，愛護自己婚姻關係。 費用：全免(會員)/ (非會員)	23.10.2024 (星期三)	晚上 8:00-9:00	Zoom	準婚/ 已婚夫婦	20	10分
HC17	輕輕鬆鬆 拉筋運動齊Keep Fit! [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	成日肩頸膊痛點算好？一齊來拉拉筋，放 鬆筋骨，同時放鬆心情吧！ 費用：全免(會員)/ (非會員) 備註：請穿著輕便服飾及自備飲用水	25.10.2024 (星期五)	上午 10:00-11:30	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號	社區人士	4	10分

11月份活動 (以下活動由2024年10月7日上午10時開始接受報名，除特別註明外，報名以抽籤形式取錄。抽籤日期為10月16日下午3時，抽籤地點請參考「好家庭學苑」活動報名程序。)

講座系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HFP18	認識「膀胱癌與淋巴瘤」 [家計會屯門婦女會及 香港防癌會合辦]	認識膀胱癌與淋巴瘤的成因。	06.11.2024 (星期三)	下午 2:30-3:30	友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲 或以上居民	20	10分
HC19	「創意藝術課 - 看見孩子的需要」講座 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	講座由藝術(表達藝術)治療師分享，透過創 意的藝術方法表達，如：故事、藝術創作、律 動遊戲等，讓親子一起認識，表達及疏導情 緒，同時讓家長學習如何支援孩子情緒上的 需要，建立更親密的關係。 費用：全免(會員)/ (非會員) 備註： 1) 成功報名參加Zoom課堂的家庭必需將 鏡頭保持打開。 2) 成功參加Zoom課堂及完成問卷的家 庭，可以免費獲得4節的「創意藝術課 - 看見孩子的需要」實踐篇及乙份精美 禮物。 (如「創意藝術課 - 看見孩子的需要」實 踐篇 報名踴躍，將由本中心以抽籤的方 式來決定最終的參與者。)	08.11.2024 (星期五)	下午 7:30-8:45	Zoom	2.5歲至5歲 幼童之家長	50	10分

小組系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HW20	「超級爸爸」正向管教小組 [西屯門綜合家庭服務中心及香港和諧之家合辦]	1.幫助面對管教困難的爸爸了解自己及子女的內在需要 2.反思爸爸的角色及責任 3.學習正向管教方式及親子溝通方法 *社工轉介優先	02.11.2024、09.11.2024、16.11.2024、23.11.2024 (逢星期六,共4節)	上午10:00-11:30	大興政府合署202室	區內爸爸	10	每節10分
HW21	「和孩共處」媽媽小組 [西屯門綜合家庭服務中心及香港和諧之家合辦]	1.幫助面對管教困難的媽媽學習自我關懷、減輕管教壓力 2.了解子女的成長階段和需要 3.學習正向管教方式及親子溝通方法 *社工轉介優先	06.11.2024、13.11.2024、20.11.2024、27.11.2024 (逢星期三,共4節)	上午9:00-10:30	大興政府合署202室	區內媽媽	10	每節10分
HC22	「仍然想念您」喪親善別小組 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	不想忘記,仍然惦念。逝去的...「」,我仍在想念您。我將參與此小組,在哀傷之中,滿懷想念,重新上路,繼續前行。 費用: \$20(會員)/(非會員)	07.11.2024、14.11.2024、21.11.2024、28.11.2024 (逢星期四,共4節)	上午10:00 - 下午12:30	屯門良景邨良俊樓地下1-5號	社區人士	2	每節10分
HJC23	踢出我天地(11月) [香港聖公會屯門綜合服務賽馬會青年幹線]	以小組形式進行足球練習,教導組員如何跟他人溝通及合作,亦訓練他們的團隊精神。	09.11.2024、16.11.2024、23.11.2024、30.11.2024 (逢星期六)	中午12:00 - 下午1:00	友愛邨愛樂樓地下120-130號	6-10歲兒童	8	20分
HRN24	心靈啟動課程 [香港復康會社區復康網絡大興中心]	只需八小時就可學習到《接納與承諾治療》中以「接納」及「行動」面對生活中的負面想法和情緒,獲得強化心靈的妙計! 收費: \$40	12.11.2024、03.12.2024 (逢星期二,共四節)	上午10:00-12:00	屯門大興邨興昌樓26-33號地下	長期病患者及家屬	6	40分(完成全期得分)
HC25	「創意藝術課 - 看見孩子的需要」實踐篇 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	藝術(表達藝術)治療師帶領,讓家長及孩子一起透過有趣的方式學習「情緒科」,為孩子的精神健康建立良好的基礎。小組內容包括:故事,藝術創作,律動遊戲等,讓親子一起認識,表達及疏導情緒。 費用: 全免(會員)/(非會員) 備註: 1) 成功報名參加Zoom課堂的家庭必需將鏡頭保持打開。 2) 成功參加Zoom課堂及完成問卷的家庭,可以免費獲得4節的「創意藝術課 - 看見孩子的需要」實踐篇及2份精美禮物。 (如「創意藝術課 - 看見孩子的需要」實踐篇報名踴躍,將由本中心以抽籤的方式來決定最終的參與者。)	15.11.2024、22.11.2024 (Zoom) 06.12.2024、13.12.2024 (本中心) (逢星期五,共4節)	下午3:00-4:30	Zoom及屯門良景邨良俊樓地下1-5號	2.5歲至5歲幼童之家長	5	每節10分
HJC26	心之色彩I [香港聖公會屯門綜合服務賽馬會青年幹線]	以表達藝術(Expressive-Art)的方式讓小朋友表達內心世界,認識和梳理個人情緒,讓他們在創作的過程中發現自己內心感受,體驗不同抒發情緒的方式,從而達至減壓,長遠有助提升與人相處的能力。	16.11.2024、23.11.2024、30.11.2024、07.12.2024、14.12.2024 (逢星期六)	上午10:30-12:00	友愛邨愛樂樓地下120-130號	6-8歲兒童	8	10分
HC27	拍拍拖,動一動 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	你和伴侶多久沒有一起做輕鬆做運動?有個夥伴一起努力的話,相信動力會提高更多!藉活動讓你們「約定」一同放鬆,同時增加相處時間。 費用: \$50/對(會員)/(非會員) 備註: 1) 穿著輕便衣物 2) 自備足夠食水 3) 運動的項目包括跑步、羽毛球、躲避盤等運動,實際內容視乎場地安排確實	22.11.2024、29.11.2024、06.12.2024、13.12.2024 (逢星期五,共4節)	晚上8:00-9:30	屯門良景邨良俊樓地下1-5號及屯門區運動場地	準婚/已婚人士	3	每節10分
HC28	男屯跑步樂-三公里Running Time [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	「一個人跑得快,一羣人行得遠!」本小組誠邀各男士一齊重拾跑步的樂趣,慢慢建立自己的Running Time! 費用: 全免(會員)/(非會員)	29.11.2024、13.12.2024、10.01.2025、07.02.2025 (逢星期五,共4節)	晚上7:30-9:00	屯門良景邨良俊樓地下1-5號及屯門鄧肇堅運動場	男士	4	每節10分

親子活動系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HC29	"爸爸 Zone"外出活動-War Game之戰 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	"爸爸 Zone"系列的活動將召集一眾爸爸參加,於週末一齊放鬆,與各位爸爸互相交流、分享和探索新事物。 費用: \$50(會員)/(非會員)	02.11.2024 (星期六)	早上10:00 - 下午1:00	荔枝角室內WARGAME場	準爸爸/爸爸(育有18歲或以下孩子)	4	10分
HJC30	親子桌遊大比拼 [香港聖公會屯門綜合服務賽馬會青年幹線]	透過親子共同參與桌上遊戲增進彼此認識,亦藉此增加親子的默契及彼此欣賞和鼓勵。	09.11.2024、16.11.2024、23.11.2024、30.11.2024 (逢星期六)	下午2:30-3:30	友愛邨愛樂樓地下120-130號	9-12歲親子	4對親子	20分

其他

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HC31	婚內研究社 - 逆。愛如初 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	「我願對你承諾,從今天開始,無論是順境或是逆境.....」 從婚姻盟誓開始,夫婦二人願意承諾一同肩負對方的人生。現實不一定如童話故事般美麗,夫婦要面對很多實際的需要;讓我們一同傾傾,夫婦如何逆。愛如初 費用: 全免(會員)/(非會員)	13.11.2024 (星期三)	晚上8:00-9:00	Zoom	準婚/已婚人士	20	10分
HFP32	活力開心操 [家計會屯門婦女會]	由本會快樂舞者義工隊協助教授,透過輕快音樂坐著椅子之簡單活力運動操。	29.11.2024 (星期五)	下午2:30-4:00	友愛邨愛勇樓417-419室	區內18歲或以上居民	8	10分

12月份活動(以下活動由2024年11月4日上午10時開始接受報名,除特別註明外,報名以抽籤形式取錄。抽籤日期為11月13日下午3時,抽籤地點請參考「好家庭學苑」活動報名程序。)

講座系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HSK33	認識「三高」,活出健康生活 [香港聖公會屯門精神健康綜合社區中心樂聚]	「三高」是指哪三高?為甚麼說「三高」是隱形殺手?「三高」的定義又是甚麼?如果有興趣,就快喇報名參加講座喇!	10.12.2024 (星期二)	上午10:00-11:30	栢麗廣場2611室	區內18歲或以上居民	15	15分
HFP34	女性保健分享會 - 「乳」之「泌」物 [家計會屯門婦女會]	認識乳房自我檢查及女性泌尿問題。	30.12.2024 (星期一)	下午2:30-3:15	友愛邨愛勇樓417-419室	區內18歲或以上女性居民	20	10分

小組系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HJC35	踢出我天地(12月) [香港聖公會屯門綜合服務賽馬會青年幹線]	以小組形式進行足球練習,教導組員如何跟他人溝通及合作,亦訓練他們的團隊精神。	07.12.2024、14.12.2024、21.12.2024、28.12.2024 (逢星期六)	中午12:00 - 下午1:00	友愛邨愛樂樓地下120-130號	6-10歲兒童	8	10分

親子活動系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HC36	"爸爸 Zone"行山活動-流水響之約 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	"爸爸 Zone"系列的活動將召集一眾爸爸參加,於週末一齊放鬆,與各位爸爸互相交流、分享和探索新事物。 費用: 全免(會員)/(非會員)	14.12.2024 (星期六)	早上10:00 - 下午1:00	流水響及鶴藪水塘	準爸爸/爸爸(育有18歲或以下孩子)	4	10分

其他

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HC37	彩繪幸運招財貓 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	離2025剩下不足一個月，不如放下平日的忙碌，在舒適的一個早上，為自己新的一年添上新的色彩及祝福吧！ 費用：\$30(會員)/ (非會員)	06.12.2024 (星期五)	上午 10:00-12:00	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號	社區人士	4	10分
HC38	照顧者好好照顧自己 - 瑜伽伸展體驗 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	透過簡單的瑜伽伸展體驗，給予照顧者一個放鬆和寧靜的空間，好好照顧和關注自己的需要。 費用：全免(會員)/ (非會員) 備註： 1) 請穿著輕便服飾 2) 與共享大使合作：楊柳女士	07.12.2024 (星期六)	上午 10:00-11:30	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號	照顧者	4	10分
HC39	「仍然想念您」- 重聚日 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	從隻身面對哀傷，到參與喪親善別小組，願我們的重聚，可建立長久的互助與支援。 費用：全免(會員)/ (非會員) 備註：曾參與「仍然想念您」喪親善別小組之組員	12.12.2024 (星期四)	上午 10:00-12:30	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號	社區人士	2	10分
HC40	聖誕編織療癒 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	又到聖誕，在寒冷的冬天，為自己編織一份心意，讓這個聖誕不太冷。 費用：\$30(會員)/ (非會員)	13.12.2024、 20.12.2024 (星期五， 共2節)	上午 10:00-12:00	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號	社區人士	2	10分
HC41	婚內研究社 - 夫婦安全隱患 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	「你吾愛我」、「你吾重視我」、「你吾信任我」，這幾句說話可能你也曾經與你的伴侶說過。為甚麼你會有這樣的懷疑？可能在你們的夫婦關係中出現安全隱患，讓你們未能與伴侶建立穩定的附屬關係，讓我們一同探索，如何維繫夫婦間的安全感，維持情感連結 費用：全免(會員)/ (非會員)	18.12.2024 (星期三)	晚上 8:00-9:00	Zoom	準婚/ 已婚人士	20	10分
HFP42	活力開心操 [家計會屯門婦女會]	由本會快樂舞者義工隊協助教授，透過輕快音樂坐著椅子之簡單活力運動操。	20.12.2024 (星期五)	下午 2:30-4:00	友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲 或以上居民	8	10分



2023-2024年度

「關懷家人、愛錫自己、共享喜悅」
文件袋設計比賽

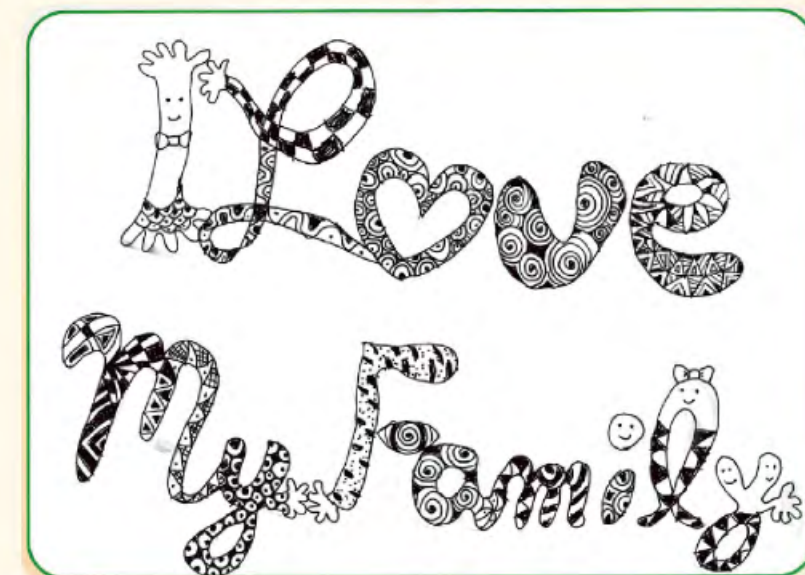
入圍獎包括



家庭/個人組別
馬思偉女士



家庭/個人組別
鄧志虹女士



親子組別
雷詩琪、吳曉樞家庭





開學喇!!

2024-2025年度學員大招募

各位屯門區的街坊，十月份又到了「好家庭學苑」新學年的開始。「好家庭學苑」是一個匯聚社會福利署及區內不同的社會服務單位，攜手籌備各類型小組和活動的平台。我們致力推廣和諧家庭、正向思維及積極生活等訊息。歡迎大家入會及踴躍參加我們的活動！

大家可於8月1日開始，親身前往「好家庭學苑」報名中心填寫及遞交登記表格，費用全免，成為學員後便可參加活動(有關報名中心資料列於本通訊第2頁)。每位學員均會獲發「好家庭學苑」活動記錄冊一本及「迎新禮物」一份。活動記錄冊用作記錄學員及家人參加活動的分數，詳情可參考「好家庭學苑」獎勵計劃。

「好家庭學苑」2024-2025年度開學禮

「好家庭學苑」工作小組現正積極籌備開學禮。看見大家在上年度開學禮玩得十分盡興，我們計劃今年開學禮繼續和大家「香港一日遊」，開學禮日期暫定於2024年10月26日(星期六)舉行，請密切留意我們稍後公佈的詳情，期待開學後與你們見面。

東屯門綜合家庭服務中心

2024年9月至12月中心活動一覽表

報名地點：新界屯門安定邨安定友愛社區中心2樓(查詢電話：2476 2633)

注意事項：(1) 所有活動必須親身報名。(兒童活動可由家長報名)

(2) 除抽籤活動外，其他活動先到先得，報名時間上午9時正開始。

9

9月份活動篇：(以下活動由2024年8月5日起至2024年8月10日接受報名)

[9月份活動的抽籤日期為2024年8月14日(星期三)下午3時於本中心舉行，2024年8月20日(星期二)下午公佈結果]

愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E1	齊齊學國畫(秋季高班)	由資深國畫導師義務教授，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。	10.09.2024-08.10.2024(逢星期二)共4節	(A組)下午2:15-3:15 (B組)下午3:30-4:30	本中心2樓活動室	區內居民	16	* 參加者須協助準備場地、執拾及清洗畫具 * 抽籤活動
E2	手工慶團圓	適逢中秋，透過製作手工，共同慶中秋及紓解壓力。	12.09.2024(星期四)	上午10:00-11:30	本中心2樓活動室	區內18歲或以上人士	8	* 抽籤活動
E3	玻璃盆景體驗工作坊	親手製作獨一無二的玻璃盆景，一邊欣賞大自然無限的生命力，一邊享受園藝帶來的樂趣。	26.09.2024(星期四)	下午2:30-3:30	本中心2樓活動室	區內18歲或以上人士	10	* 抽籤活動

愛家人系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E4	繪本中的我	透過繪本共讀，提昇家長的自我認識及教養意識。	05.09.2024-26.09.2024(逢星期四)共4節	上午10:00-11:30	本中心3樓會議室	區內家長(育有6-18歲子女)	8	* 抽籤活動
E5	猜燈謎慶中秋	參加者透過猜燈謎及玩遊戲，一同感受節日氣氛。	07.09.2024(星期六)	下午2:30-3:30	本中心2樓活動室	區內6歲或以上人士	12	* 抽籤活動

10

10月份活動篇：(以下活動由2024年9月9日起至2024年9月14日接受報名)

[10月份活動的抽籤日期為2024年9月17日(星期二)下午3時於本中心舉行，2024年9月24日(星期二)下午公佈結果]

愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E6	桌遊無限FUN	讓參加者透過參與不同的桌上遊戲，增加生活中的樂趣，減輕壓力。	08.10.2024-29.10.2024(逢星期二)共4節	上午10:30-11:30	本中心2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動
E7	舞樂坊(四)	參加者透過舞蹈多運動，享受跳舞的樂趣；及學習減壓。	09.10.2024-30.10.2024-06.11.2024(星期三)共4節	上午9:30-11:00	本中心2樓活動室	區內18歲或以上人士	12	* 抽籤活動 * 曾參加舞樂坊活動優先
E8	齊齊學國畫(冬季初班)	由資深國畫導師義務教授，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。	15.10.2024-05.11.2024(逢星期二)共4節	(A組)下午2:15-3:15 (B組)下午3:30-4:30	本中心2樓活動室	區內居民	16	* 參加者須協助準備場地、執拾及清洗畫具 * 抽籤活動
E9	新興運動及藝術創作體驗	由運動導師帶領，體驗新興運動—芬蘭木柱之玩法，即場進行練習及比賽，建立運動習慣。同時，透過不同藝術創作，讓參加者發揮創意，放鬆身心。	18.10.2024-08.11.2024(逢星期五)共4節	下午3:30-5:00	本中心2樓活動室	區內18歲或以上人士	10	* 抽籤活動
E10	趣味小手工1	藉製作個人特色的小工藝，提升參加者的創作力。	19.10.2024(星期六)	下午2:30-3:30	本中心2樓活動室	區內6歲或以上人士	8	* 抽籤活動
E11	一齊鬆一鬆	透過製作手工，例如電話繩和手繩等，放下煩躁的心情，享受靜心的時間，舒緩忙碌生活帶來的壓力。	24.10.2024-14.11.2024(逢星期四)共4節	上午10:00-11:00	本中心2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動
E12	與你身心康泰	與你一起進行身心靈運動，培養健康生活習慣。	31.10.2024-21.11.2024(逢星期四)共4節	上午10:00-11:00	本中心2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動

11 月份活動篇：(以下活動由2024年10月7日起至2024年10月14日接受報名)

[11月份活動的抽籤日期為2024年10月16日(星期三)下午3時於本中心舉行，2024年10月22日(星期二)公佈結果]

愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E13	趣味手工2	藉著製作個人特色的小工藝，提升參加者的創作力。	09.11.2024 (星期六)	下午 2:30-3:30	本中心 2樓活動室	區內6歲 或以上人士	8	* 抽籤活動
E14	齊齊學國畫 (冬季高班)	由資深國畫導師義務教授，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。	12.11.2024- 03.12.2024 (逢星期二) 共4節	(A組) 下午 2:15-3:15 (B組) 下午 3:30-4:30	本中心 2樓活動室	區內居民	16	* 參加者須協助準備場地、執拾及清洗畫具 * 抽籤活動
E15	「五味雜貨店」 細味人生桌遊工作坊 (東屯門綜合家庭服務中心 及香港復康會 社區復康網絡大興中心 合辦)	讓參加者透過桌上遊戲，思考五味「甜酸苦辣甘」在生命中帶出什麼意義，藉此與其他玩家互動交流對晚期照顧的看法。	21.11.2024 (星期四)	上午 10:00-12:00	本中心 2樓活動室	區內50歲 或以上人士	8	* 抽籤活動
E16	東屯門顧客 服務小組茶聚	收集服務使用者對本中心服務意見。	28.11.2024 (星期四)	上午 10:00-11:00	本中心 3樓會議室	中心 服務使用者	10	* 抽籤活動

12 月份活動篇：(以下活動由2024年11月4日起至2024年11月9日接受報名)

[12月份活動的抽籤日期為2024年11月13日(星期三)下午3時於本中心舉行，2024年11月19日(星期二)公佈結果]

愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E17	齊齊學國畫 (冬季深造班)	由資深國畫導師義務教授，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。	10.12.2024- 31.12.2024 (逢星期二) 共4節	(A組) 下午 2:15-3:15 (B組) 下午 3:30-4:30	本中心 2樓活動室	區內居民	16	* 參加者須協助準備場地、執拾及清洗畫具 * 抽籤活動
E18	聖誕手工製作	讓照顧者在忙裡偷閒，製作迷你聖誕花環，共渡溫馨佳節。	12.12.2024 (星期三)	上午 10:00-11:30	本中心 3樓會議室	區內18歲 或以上照顧者	8	* 抽籤活動

愛家人系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E19	聖誕歡樂聚	參加者透過玩節日遊戲，一同慶祝聖誕節。	21.12.2024 (星期六)	下午 2:30-3:30	本中心 2樓活動室	區內6歲 或以上人士	12	* 抽籤活動



南屯門綜合家庭服務中心

2024年9月至12月中心活動一覽表

報名地點：屯門湖景邨湖碧樓地下1-7及9-16號(查詢電話：2450 1427 或 3619 1255)
 注意事項：(1) 本中心小組及活動只接受親身報名，除抽籤活動外，其他活動先到先得。
 (2) 請留意每項活動之報名日期，報名時間由上午10時正開始。

9月份活動篇：(以下所有活動由2024年8月5日(星期一)至2024年8月10日(星期六)接受報名)

[9月份活動的抽籤日期為2024年8月14日(星期三)下午3時於本中心舉行，2024年8月15日(星期四)下午3時公布結果]

全人家庭健康系列

南屯門綜合家庭服務中心暨安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心由2012年4月開始合辦「全人健康」系列活動，目的是鼓勵區內居民關注自己、家人、鄰居及社區其他人士的身體及精神健康，除了解自己的健康狀況外，亦讓大家認識自己及家人的需要，及早尋求協助，因為祇有全人健康，家庭才會和諧，社會才會安穩。

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S1	愛相聚之PANCAKE鬆一鬆 [南屯門綜合家庭服務中心、新生精神康復會安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心合辦]	透過學習製作芒果班戟，讓參加者提升自信，舒緩生活壓力。 *參加者需自備圍裙及食物盒	13.09.2024 (星期五)	下午 2:30-4:00	湖景邨湖碧樓地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心 安泰軒	4 - 4	公開抽籤 - 公開抽籤
S2	愛相聚之天然蚊膏DIY製作 [南屯門綜合家庭服務中心、新生精神康復會安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心合辦]	夏天戶外活動最怕就是被蚊咬，自製天然蚊膏，成份全天然。	20.09.2024 (星期五)	下午 2:15-3:45	湖景邨湖光樓地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心 安泰軒	4 2 4	公開抽籤 公開抽籤 公開抽籤

自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S3	靜觀冥想、養生氣功八段錦	透過正念靜觀冥想、道家氣功八段錦，提升身體正能量，學習心靈放鬆。	04.09.2024-06.09.2024-11.09.2024-13.09.2024 (星期三及五) 共4節	上午 9:30-11:30	本中心多用途室	區內18歲或以上居民	10	-公開抽籤 -社工轉介優先
S4	互助互愛齊齊學(感恩活力操) 2024年第三季A班	學習感恩活力操的舞蹈讓身體感受筋骨舒展，改善情緒，從心底裡作出感恩，感受身、心、靈之美。	05.09.2024-26.09.2024 (逢星期四) 共4節	下午 2:30-3:30	本中心多用途室	區內18歲或以上居民	8	公開抽籤
S5	「身心鬆一鬆」減壓小組	透過小組活動讓參加者了解壓力來源，學習舒緩壓力，放鬆身心。	07.09.2024-28.09.2024 (逢星期六) 共4節	上午 10:00-11:00	本中心多用途室	區內18歲或以上居民	8	-公開抽籤 -社工轉介優先
S6	隨心靜修·輕迎禪繞 [南屯門綜合家庭服務中心及防止虐待兒童會屯門中心合辦]	無需任何繪畫基礎，只需要懂得揸筆，運用簡單線條，感受禪繞的放鬆和奇妙，完成獨特的作品。 小組將由隨心靜修禪繞畫堂創辦人李書敏女士教授。	09.09.2024-30.09.2024 (逢星期一) 共4節	上午 10:30-11:30	本中心活動室	區內18歲或以上居民	8	公開抽籤
S7	仙鶴下凡	讓參加者編織珠仔天鵝並襯上魔法做型。	09.09.2024-30.09.2024 (逢星期一) 共4節	下午 2:30-4:00	本中心活動室	區內18歲或以上居民	8	-公開抽籤 -要識穿珠仔(左右互過珠仔)
S8	蝶古創意手作班	運用蝶古巴特的裱貼技巧，設計獨一無二的布袋，讓參加者發揮創意，提升能力感。	11.09.2024 (星期三)	上午 10:00-12:00	本中心活動室	區內18歲或以上居民	8	公開抽籤
S9	愛心織頸巾	讓參加者編織頸巾送給有需要長者。	25.09.2024-13.11.2024 (逢星期三) 共8節	下午 2:30-4:00	本中心活動室	區內18歲或以上居民	8	-公開抽籤 -要識高及低編織
S10	魔力橋健腦鬆一鬆	透過魔力橋遊戲，提升參加者認知功能，並通過遊戲促進參加者之間的交流和互動，建立良好的社交關係。 *11.10.2024假期	27.09.2024-25.10.2024 (逢星期五) 共4節	下午 2:15-3:15	本中心活動室	區內12歲或以上居民	8	公開抽籤

關懷照顧者系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S11	輕輕鬆Zone·海闊天空	透過繪畫禪繞畫和製作輕黏土，讓日常生活忙碌的照顧者放鬆心情，享受當下，並學習以正向角度欣賞自己。	05.09.2024-26.09.2024 (逢星期四) 共4節	上午 10:00-11:30	本中心多用途室	區內18歲或以上居民	8	-公開抽籤 -照顧者或社工轉介優先

親子活動系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S12	中秋樂繽紛	透過親子合作參與特色中秋節慶小遊戲，讓家庭共渡美好時光。	07.09.2024 (星期六)	下午 2:30-4:30	本中心活動室	區內有5-10歲兒童的親子家庭	5對親子	公開抽籤

社區發展系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S13	社會服務推廣家庭加油站(湖景邨)	透過資料展覽及社工即場講解，推廣綜合家庭服務中心服務，並介紹屯門區內其他福利服務。	25.09.2024 (星期三)	下午 3:30-4:30	湖景邨湖碧樓對出空地	區內居民	不限	

10月份活動篇：(以下所有活動由2024年9月9日(星期一)至2024年9月14日(星期六)接受報名)

[10月份活動的抽籤日期為2024年9月17日(星期二)下午3時於本中心舉行，2024年9月19日(星期四)下午3時公布結果]

全人家庭健康系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S14	愛相聚之乾花蠟牌製作 [南屯門綜合家庭服務中心、新生精神康復會安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心合辦]	一款不用燃點也能擴香的蠟燭，配上乾花，令人感覺療癒。全人手製作獨一無二的成品，可隨意放在家中為裝飾品。	16.10.2024 (星期三)	下午 2:15-3:30	湖景邨湖光樓地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心 安泰軒	4 2 4	公開抽籤 公開抽籤 公開抽籤
S15	愛相聚之皮革工作坊 [南屯門綜合家庭服務中心、新生精神康復會安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心合辦]	工作坊製作皮革小物，展現出自己的創造力，為參加者帶來滿足感及成就感。	23.10.2024 (星期三)	下午 2:15-3:45	湖景邨湖碧樓地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心 安泰軒	4 - 4	公開抽籤 - 公開抽籤

自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S16	互助互愛齊齊學(感恩活力操) 2024年第三季B班	學習感恩活力操的舞蹈讓身體感受筋骨舒展，改善情緒，從心底裡作出感恩，感受身、心、靈之美。	03.10.2024-24.10.2024 (逢星期四) 共4節	下午 2:30-3:30	本中心多用途室	區內18歲或以上居民	8	公開抽籤
S17	互助互愛齊齊學(唱歌) 2024年第三季A班	學習唱歌技巧，透過學習唱歌來舒緩壓力，感受唱歌的樂趣。	05.10.2024-26.10.2024 (逢星期六) 共4節	上午 10:30-11:30	本中心多用途室	區內18歲或以上居民	15	公開抽籤
S18	互助互愛齊齊學(唱歌) 2024年第三季B班	學習唱歌技巧，透過學習唱歌來舒緩壓力，感受唱歌的樂趣。	05.10.2024-26.10.2024 (逢星期六) 共4節	上午 11:40-12:40	本中心多用途室	區內18歲或以上居民	15	公開抽籤
S19	心靈綠洲減壓小組	讓參加者透過進行園藝手作活動及與大自然接觸，舒緩日常生活中的壓力。	08.10.2024-29.10.2024 (逢星期二) 共4節	上午 10:00-11:00	本中心多用途室	區內18歲或以上居民	8	-公開抽籤 -社工轉介優先
S20	太陽花與扭扭花	由義工教授參加者以金屬棒棒扭出太陽花，藉以送贈家人增進感情。	28.10.2024 (星期一)	下午 2:15-4:15	本中心多用途室	屯門區居民	8	公開抽籤
S21	互助互愛齊齊學(感恩活力操) 2024年第三季C班	學習感恩活力操的舞蹈讓身體感受筋骨舒展，改善情緒，從心底裡作出感恩，感受身、心、靈之美。	31.10.2024-21.11.2024 (逢星期四) 共4節	下午 2:30-3:30	本中心多用途室	區內18歲或以上居民	8	公開抽籤

11月份活動篇：(以下所有活動由2024年10月7日(星期一)至2024年10月12日(星期六)起接受報名)

[11月份活動的抽籤日期為2024年10月16日(星期三)下午3時於本中心舉行，2024年10月17日(星期四)下午3時公布結果]

全人家庭健康系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S22	愛相聚之輕鬆減壓工作坊 [南屯門綜合家庭服務中心、新生精神康復會安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心合辦]	親子同學會義工與參加者一齊製作三文治及一起做簡單小運動，藉以學會輕鬆面對壓力的方法。	04.11.2024 (星期一)	下午 2:15-3:45	湖景邨湖碧樓地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心 安泰軒	5 - 5	公開抽籤 - 公開抽籤
S23	愛相聚之預防家居意外講座 [南屯門綜合家庭服務中心、新生精神康復會安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心合辦]	由職業治療師講解殘疾及體弱人士在家面對的隱藏家居危機，預防方法及日常照顧留意事項。	16.11.2024 (星期六)	上午 10:00-11:00	湖景邨湖光樓地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心 安泰軒	10 - 10	公開抽籤 - 公開抽籤

自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S24	練好硬筆字(11-12月份)	教授鉛筆書法、執筆、裝字，培養書法興趣。	01.11.2024-20.12.2024 (逢星期五) 共8節	下午 2:15-3:15	本中心活動室	區內12歲或以上居民	10	公開抽籤
S25	書法養心(11-12月份)	透過書寫毛筆字學習減壓方法及認識新朋友，從而擴大生活圈子和提升個人自信心。	01.11.2024-20.12.2024 (逢星期五) 共8節	下午 3:30-4:30	本中心活動室	區內12歲或以上居民	10	公開抽籤

S26	鈎織鬆一鬆	透過小組，參加者能學習鈎織公仔，抒緩生活壓力，提升能力感。	20.11.2024-22.01.2025 (逢星期三) 共8節	下午 2:15-4:45	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤
S27	互助互愛齊齊學 (感恩活力操) 2024年第三季D班	學習感恩活力操的舞蹈讓身體感受筋骨舒展，改善情緒，從心底裡作出感恩，感受身、心、靈之美。	28.11.2024-19.12.2024 (逢星期四) 共4節	下午 2:30-3:30	本中心 多用途室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤

12 月份活動篇：(以下所有活動由2024年11月4日(星期一)至2024年11月9日(星期六)起接受報名)
 [12月份活動的抽籤日期為2024年11月13日(星期三)下午3時於本中心舉行，2024年11月14日(星期四)下午3時公布結果]

全人家庭健康系列								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S28	愛相聚之 燈籠扎作 <small>[南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]</small>	親子同學會義工教授參加者扎作美麗燈籠，藉以與家人分享同樂。	02.12.2024 (星期一)	下午 2:15-3:45	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民	4	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	2	公開抽籤
						安泰軒	4	公開抽籤
S29	愛相聚之 流體免製作 <small>[南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]</small>	透過澆淋讓顏色產生碰撞，創造出屬於自己的流體模型免仔。觀察顏料流動，讓你忘記當下的煩惱，有助減壓。	16.12.2024 (星期一)	下午 2:30-3:30	湖景邨 湖碧樓 地下	屯門居民	4	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	-
						安泰軒	4	公開抽籤
S30	愛相聚之 聖誕裝飾製作 <small>[南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]</small>	與參加者製作聖誕節的飾品，並讓參加者共聚一堂，互相分享節日的快樂及互相送上祝福。	19.12.2024 (星期四)	下午 2:15-3:45	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民	4	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	2	公開抽籤
						安泰軒	4	公開抽籤

自我增值系列								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S31	聖誕卡和諧粉彩	由義工教授以和諧粉彩方式製作聖誕卡，並送贈家人朋友，強化家庭和諧。	02.12.2024 (星期一)	下午 2:15-3:45	本中心 多用途室	屯門區居民	8	公開抽籤
S32	環保聖誕小手工	透過製作聖誕手工，宣揚環保意識和重要性，作品亦可美化家居，增添節日氣氛。	03.12.2024-24.12.2024 (逢星期二) 共4節	下午 2:30-4:30	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤

顧客聯絡小組								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S33	「南屯茶聚」顧客服務聯絡小組聚會	以茶聚形式收集中心服務使用者對中心服務的意見。	14.12.2024 (星期六)	上午 10:00-11:00	本中心 多用途室	本中心 服務使用者	10	公開抽籤



西屯門綜合家庭服務中心

2024年9月至12月中心活動一覽表

報名地點：屯門震寰路16號大興政府合署2樓201室 (查詢電話：2467 1034 / 3101 2310)
 注意事項：(1) 所有活動必須親身報名。
 (18歲以下兒童/青少年可由家長報名，65歲或以上長者可由家人報名。)
 (2) 除特別注明外，所有活動均為抽籤活動。
 (3) 本中心每月抽籤的時間定於當日下午3時，於203室進行，歡迎到場監票，逾時不候。
 (如因特別情況有所更改，恕不另行通知，歡迎電話查詢)



9 月份活動篇 (以下活動由2024年8月5日起至2024年8月10日接受報名)
 9月份活動的抽籤日期為2024年8月12日(星期一)，2024年8月13日(星期二)公佈結果

自我增值系列								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W1	愛跳舞(五)及(六)	透過由義工導師教授舞蹈，培養跳舞興趣，幫忙強身健體和減壓放鬆。	03.09.2024- 29.10.2024 (01.10.2024 除外) (逢星期二) 共8堂	上午 9:30-11:30	大興政府合署 202室	區內18歲 或以上女士	8(舊 學員) 4(新 學員)	公開抽籤
W2	「花語」手工小組	教授參加者用扭扭棒設計及製作花卉。	03.09.2024- 05.09.2024- 06.09.2024 (星期二、 四及五)	下午 2:30-4:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	
W3	情迷馬賽克	透過製作馬賽克杯墊，培養參加者對小手工的興趣，幫助放鬆減壓。	04.09.2024 (星期三)	上午 10:00-11:30	大興政府合署 202室	區內18歲 或以上女士	8	公開抽籤
W4	筋健樂	透過伸展運動舒展筋骨，以輕鬆方式減壓，舒緩管教子女壓力。	05.09.2024- 12.09.2024- 19.09.2024- 03.10.2024 (逢星期四)	上午 9:30-11:30	大興政府合署 202室	區內育有 3-18歲兒童 之家長優先	10	參加者需穿著輕便服裝
W5	國畫中作樂 (9/2024)	由義務導師教授國畫，讓參加者放鬆減壓，陶冶性情。	06.09.2024- 27.09.2024 (逢星期五)	上午 10:30-12:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	
W6	趣味書法(三)	1. 教授參加者毛筆書寫技巧； 2. 培養參加者對書法的興趣及 3. 舒緩參加者的生活壓力。	09.09.2024- 16.09.2024- 23.09.2024- 30.09.2024 (逢星期一) 共4節	上午 10:00-11:30	大興政府合署 203A室	區內居民	10	
W7	織織復織織2	-讓組員體驗鈎織編織 -由義務導師分享鈎織中秋節小飾品技巧， 並一同製作	12.09.2024- 16.09.2024 (星期四及一) 共2節	下午 2:30-4:30	大興政府合署 202室	區內18歲 或以上居民	8	-適合初學者參加 -曾參與「織織復織織」 活動優先
W8	環保酵素 <small>[西屯門綜合家庭服務中心 及仁愛堂「綠在屯門」 教育部合辦]</small>	利用果皮製作環保清潔劑，善用廚餘。	24.09.2024 (星期二)	下午 3:00-4:00	大興政府合署 202室	區內10歲 以上居民	30	參加者須自備橙皮3個 及膠樽1個(500毫升)。

社區發展系列								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W9	親子冰皮達人	由義工教授技巧，一起製作月餅。參加者可把自製月餅帶回家，與家人歡度佳節。	13.09.2024 (星期五)	下午 2:30-4:30	大興政府合署 202室	區內兒童 及其家長	5對 親子	

10 月份活動篇 (以下活動由2024年9月9日起至2024年9月14日接受報名)
 10月份活動的抽籤日期為2024年9月16日(星期一)，2024年9月17日(星期二)公佈結果

自我增值系列								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W10	國畫中作樂 (10/2024)	由義務導師教授國畫，讓參加者放鬆減壓，陶冶性情。	04.10.2024- 18.10.2024- 25.10.2024- 01.11.2024 (逢星期五)	上午 10:30-12:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	
W11	魔力橋數字牌再體驗	教授桌遊「魔力橋數字牌」，以鍛鍊思考能力，發展個人興趣，有益精神健康。	16.10.2024- 17.10.2024 (星期三及四)	下午 2:30-4:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	

12月份活動篇 (以下活動由2024年11月4日起至2024年11月9日接受報名)

12月份活動的抽籤日期為2024年11月11日(星期一)，2024年11月12日(星期二)公佈結果

自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W26	原來我都可以扮靚?	1. 分享簡單化妝技巧及護膚方法，提升自信心。 2. 第三節為戶外拍攝環節，參加者可邀請家人一同拍照留倩影。	09.12.2024、16.12.2024 (逢星期六) 共2節	上午 10:30-12:30	大興政府合署 202室 及 屯門區商場	區內55歲或以上現職照顧者的婦女	8	1. 每位參加者將獲派化妝掃乙份，化妝品則由導師提供。 2. 化妝品或需共用，參加者需自行評估風險。 3. 需自行處理卸妝程序。 *皮膚敏感人士不宜參與。
W27	愛跳舞(七)及(八)	透過由義工導師教授舞蹈，培養跳舞興趣，幫忙強身健體和減壓放鬆。	03.12.2024、21.01.2024 (逢星期二) 共8堂	上午 9:30-11:30	大興政府合署 202室	區內18歲或以上女士	8(舊學員) 4(新學員)	公開抽籤
W28	國畫中作樂 (12/2024)	由義務導師教授國畫，讓參加者放鬆減壓，陶冶性情。	06.12.2024、13.12.2024、20.12.2024、03.01.2025 (逢星期五)	上午 10:30-12:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	
W29	普天同慶賀聖誕	教授製作聖誕薑餅人及聖誕飾物。	14.12.2024 (星期六)	上午 9:30-11:30	大興政府合署 202室	區內居民	8	請自備食物盒
W30	天然止痕膏 (西屯門綜合家庭服務中心及仁愛堂「綠在屯門」教育部合辦)	以天然材料製作天然止痕膏，減少使用化學用品，既愛護自己，又注重環保。 *含薄荷成份，G6PD缺乏症蠶豆症人士注意	17.12.2024 (星期二)	下午 3:00-4:00	屯門 屯義街9號「綠在屯門」	區內10歲以上居民	30	參加者須自備約10ml 面霜盒1個。
W31	香氣帶來療癒 - 聖誕花藝蠟燭工作坊	透過製作獨一無二的香薰蠟燭，學習關愛自己，從五感體驗放鬆和減壓。	21.12.2024 (星期六)	下午 2:30-4:30	大興政府合署 202室	區內 照顧者/親子	8	社工轉介優先

社區發展系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W16	「五味雜貨店」細味人生工作坊	透過桌上遊戲，思考「甜酸苦辣甘」在生命中的意義，和交流對晚期照顧的看法。	04.10.2024 (星期五)	下午 2:30-4:30	大興政府合署 202室	區內18歲或以上居民	8-12人	
W17	暢遊西九文化區	參觀故宮博物館及西九文化區，讓參加者享受一日的悠閒時光。	05.10.2024 (星期六)	上午9:30 - 下午4:30	故宮博物館及 西九文化區	屯門居民	30	包旅遊巴士及博物館普通門票。自備午餐。
W18	精神健康你要知 - 參觀精神健康體驗館	參觀全新開幕的精神健康體驗館，透過VR體驗患者症狀，讓體驗者增加對精神健康的認識，藉此建立對精神復元人士的同理心。	17.10.2024 (星期四)	上午 9:00-12:00	精神健康體驗館 (屯門青松觀路15號青山醫院學院樓二樓)	區內居民	15	

11月份活動篇 (以下活動由2024年10月7日起至2024年10月12日接受報名)

11月份活動的抽籤日期為2024年10月14日(星期一)，2024年10月15日(星期二)公佈結果

自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W19	西家茶聚	收集服務使用者對本中心服務的意見，從而改善及提升本中心的服務質素。	05.11.2024 (星期二)	上午 10:30-11:30	大興政府合署 202室	區內18歲或以上居民	10	請自備食物盒
W20	「好心情」女士小組 (西屯門綜合家庭服務中心及香港和諧之家合辦)	1. 學習應對婚姻衝突的方 2. 改善與伴侶及子女的關係 3. 體會不同形式的暴力對配偶及子女造成的影響 4. 探索行為背後的動機和需要 5. 學習有效溝通及處理情緒的方法	06.11.2024、13.11.2024、20.11.2024、27.11.2024、04.12.2024、11.12.2024 (逢星期三) 共6節	上午 11:00-12:30	大興政府合署 202室	區內女士	10	社工轉介優先
W21	串珠小手作	由義工導師教授參加者學習一些新春小手作(串珠)，增添生活樂趣。	07.11.2024、28.11.2024 (逢星期四)	下午 2:30-04:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	社工轉介優先
W22	國畫中作樂 (11/2024)	由義務導師教授國畫，讓參加者放鬆減壓，陶冶性情。	08.11.2024、29.11.2024 (逢星期五)	上午 10:30-12:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	
W23	馬桶除臭環保清潔球 (西屯門綜合家庭服務中心及仁愛堂「綠在屯門」教育部合辦)	以小梳打、天然精油等製作清潔球。	26.11.2024 (星期二)	下午 3:00-4:00	大興政府合署 202室	區內10歲或以上居民	30	參加者須自備雲吞或餃子模具1個。
W24	花花手機繩	透過學習編織手機繩，培養參加者對編織小手作的興趣，幫助放鬆減壓。	26.11.2024 (星期三)	上午 10:00-12:00	大興政府合署 202室	區內18歲或以上居民	8	公開抽籤
W25	聖誕DIY美甲小組	聖誕將至，讓參加者藉著學習美甲及聖誕DIY造型，增加節日氣氛。	29.11.2024、20.12.2024 (逢星期五)	下午 2:30-4:30	大興政府合署 202室	區內18歲或以上居民	10	參加者須自備化妝棉

